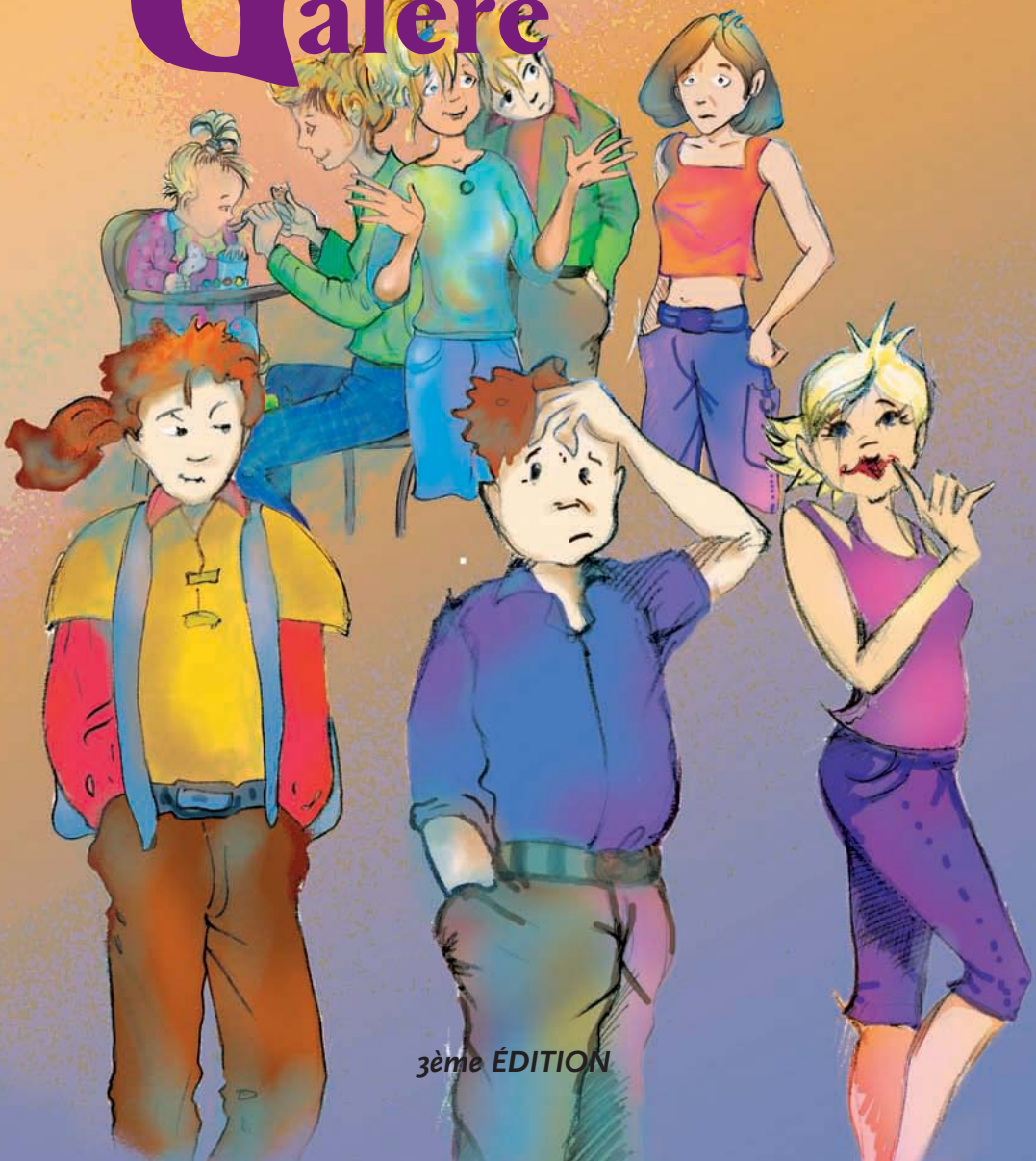
Et Vogue la Galère



3ème ÉDITION

Et Vogue la Galère

INTRODUCTION

A partir du moment où on se retrouve en prison,
c'est le choc : on est perdu,
on ne connait personne,
on se pose un tas de questions,
on se demande comment ça va se passer...

Cette brochure est faite pour vous donner
des infos sur la santé en prison.

Même si chaque prison est différente,
votre santé à vous est unique.
Prenez soin de vous !

Alors, si vous vous posez des questions ...

« Et vogue la galère » vous propose quelques réponses.

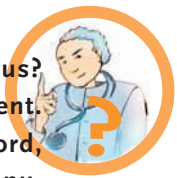
J'ai une hépatite mais il y a un traitement.
Dur dur, je ne sais même pas ce que font les enfants ce week-end...
J'aimerais bien changer de contraception...
J'trouve plus ma brosse à dents ; j'peux emprunter celle de Fredo ?
Waouw, je me ferais bien un petit tatouage

Table des matières:

* Toc toc chez le «doc» *page 7*
* Ça vous gratouille ou ça vous chatouille ? *page 8*
* Piercing & tatouage : les trucs *page 12*
* Tuberculose : une toux peut en cacher une autre *page 16*
* Les femmes (et les enfants) d'abord *page 20*
* Enfants admis *page 25*
* Drogues derrière les barreaux *page 26*
* Méthadone : ce qu'il faut savoir *page 33*
* Hépatites : attention, coriaces ! *page 36*
* Sida : parlons-en ! *page 43*
* Se sentir bien, ça commence dans la tête *page 50*
* Congés pénitentiaires et sortie : ça se prépare *page 52*
* Lettres : écrire au Directeur *page 57*
* Quiz : testez vos connaissances *page 60*
* A qui s'adresser ? *page 64*

Toc toc chez le « doc »

Dès votre arrivée (le jour même ou le lendemain), vous rencontrerez le médecin ou le service infirmier de la prison. Dans la plupart des prisons, lors de cette première visite médicale, on vous proposera un dépistage de la tuberculose (par radio du thorax) et un dépistage de l'hépatite C et du VIH/sida, (par une prise de sang).



Le saviez-vous?
Le médecin privé ne peut que suggérer un traitement. Mais si le médecin de la prison est d'accord, le traitement sera gratuit pour le détenu.

Si vous le souhaitez, un médecin extérieur peut venir vous visiter en prison, mais les frais de déplacement et de consultation seront à votre charge. De plus, le traitement ne pourra être appliqué que si le médecin de la prison marque son accord. Pour obtenir la visite de votre médecin, vous devez introduire une demande auprès du directeur de la prison (voir modèle de lettre p. 57).
Cela peut prendre une quinzaine de jours.
Contactez votre médecin pour l'informer de cette démarche.

Prenez soin de vous...

Prenez soin de vous...

Ça vous chatouille ou ça vous gratouille ?

Voici quelques conseils élémentaires d'hygiène

- **Lavez-vous les mains à l'eau et au savon, surtout avant les repas et après l'utilisation des toilettes.**
- **A chacun son matériel. Ne prêtez pas et n'empruntez pas le matériel de toilette : brosse à dents, coupe-ongles, rasoir, couvertures, draps, vêtements, gants de toilette, essuies, ...**
- **Si vous manquez de matériel, adressez-vous à l'infirmerie (dans certaines prisons, on peut vous en donner gratuitement).**

Les poux

Le pou mesure 1 à 3 mm, il se déplace à toute vitesse et se reproduit rapidement. Les poux se transmettent facilement.

Il y a **3 types de poux** :

- le pou de tête qui s'accroche aux cheveux ;
- le pou du corps qui s'accroche aux poils du corps et se transmet de peau à peau ainsi que par les vêtements, les draps, taies, couvertures, ... ;
- le pou du pubis (ou morpion) qui se transmet par contact sexuel ou par les vêtements, le linge, les draps, ...

Quels sont les signes ?

De manière générale, ça démange, ça gratte. Les poux de corps démangent énormément au point laisser des traces de grattage aux fesses, au dos, sous les aisselles, aux poignets.

Le saviez-vous ?

Se débarrasser des poux, c'est parfois un casse-tête ! En prison, la meilleure méthode est souvent la plus radicale : se raser la tête (ou le pubis, s'il s'agit de morpions).

Si vous ne voulez pas vous couper les cheveux, il ne vous reste plus qu'à accepter l'isolement et à vous armer de patience et d'un peigne fin (ou peigne à poux).

Renseignez-vous à l'infirmerie en ce qui concerne les traitements anti-parasitaires : il existe des shampoings et lotions anti-poux qui permettent de tuer le parasite, mais bien souvent il vous faudra vous contenter de vinaigre dilué dans de l'eau chaude et recommencer plusieurs fois le traitement. Bon courage !

Dans tous les cas, n'oubliez pas de traiter draps, taies, couvertures et vêtements.

Problèmes de peau

La gale

La gale est due à un parasite qui vit sous la peau, y creuse des galeries et y pond ses oeufs. On peut voir ces galeries surtout entre les doigts, sous forme de sillons, dans les plis des articulations.
La gale se transmet par contact direct (de peau à peau), par les vêtements ou le linge infecté (draps, couvertures, ...). Elle provoque des démangeaisons importantes (ça gratte !), surtout la nuit.
La gale nécessite un traitement unique avec une crème. Il faut également traiter les personnes de l'entourage et désinfecter le linge. Renseignez-vous à l'infirmerie.

Les champignons, mycoses

Les mycoses sont des affections de la peau.
On peut en avoir sur toutes les parties du corps.
Ce n'est pas grave mais c'est tenace et contagieux.
Pour éviter d'attraper des mycoses aux pieds, évitez les chaussures mal aérées (baskets, ...), retirez vos chaussures régulièrement, changez de chaussettes tous les jours, évitez les chaussettes en matière synthétique. Dans la chaussure, mettez une semelle, même en carton ou en papier wc pour la garder sèche. Si vous attrapez des champignons : consultez le médecin, qui vous prescrira un traitement adéquat.

Le saviez-vous ?

Parasites, gale, mycoses : pensez à désinfecter vos draps, taies, couvertures et vêtements ! Faites-les bouillir à 90°.

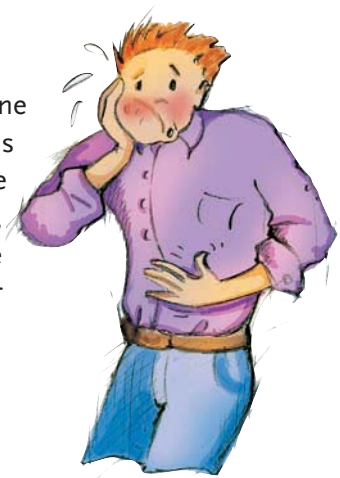
Poux : ce qui ne peut être lavé à haute température peut être enfermé pendant 10 jours dans un sac poubelle !

Les soins dentaires

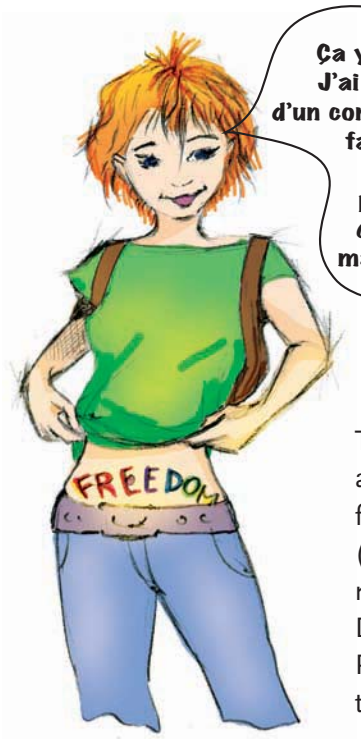
Brossez-vous les dents au moins une fois par jour, de préférence après les repas et sans manger après.
Ne prêtez jamais votre brosse à dents !
Lorsque vous avez mal aux dents, demandez à voir le dentiste sans tarder : mieux vaut faire soigner une carie qu'une rage de dents.

Prise en charge financière

Si vous avez des dents en mauvais état ou une mauvaise vue, sachez que certaines prisons peuvent vous avancer l'argent pour une prothèse dentaire ou des lunettes. Pour le remboursement, la prison prélève ensuite une certaine somme d'argent sur le salaire, ce qui permet de rembourser le coût en plusieurs fois.



Piercing et tatouage : les trucs



En prison, tatouage et piercing sont généralement pratiqués dans de mauvaises conditions d'hygiène et dans le stress.
C'est pourquoi mieux vaut ne pas se faire tatouer ou « piercer » en prison : vous risquez d'attraper infections et maladies.

Tous les piercings, du lobe de l'oreille comme des autres parties du corps, les tatouages et toute forme de coupure entraînent des saignements (pas toujours visibles) et peuvent donc transmettre des infections de personne à personne.
D'autres complications sont possibles.
Par exemple : réactions allergiques à l'encre de tatouage, problèmes de cicatrisation, etc.

Le saviez-vous ?
L'utilisation de matériel non stérile peut transmettre des infections dont certaines particulièrement dangereuses.

Les mesures élémentaires de prévention :

Si vous décidez malgré tout de vous faire tatouer ou « piercer » en prison, voici quelques conseils de réduction des risques :

- demandez à vous faire vacciner contre l'hépatite B ;
- si votre matériel a déjà servi, nettoyez-le à l'eau de javel (voir page 30). Attention, cela ne suffira pas à tuer les virus des hépatites mais vous prémunira de la plupart des autres microbes ;
- la peau doit être saine : sans plaie, verrue, bouton, croûte, rougeur, ... ;
- coupez-vous les ongles courts, ne portez ni bracelet ni montre, lavez-vous soigneusement les mains avant et après ;
- désinfectez la peau avant tatouage/piercing.

Rappelez-vous que le tatouage et le piercing sont interdits en prison. Il est donc peu probable que vous puissiez demander au service infirmier de quoi désinfecter votre matériel.

Soins et cicatrisation

Il est normal d'observer une réaction inflammatoire (rougeur et parfois gonflement). Si ces signes ne disparaissent pas en moins d'une semaine, consultez un médecin, car il pourrait s'agir d'une infection.
Le pus est anormal.

De manière générale, portez des vêtements larges en coton (ni laine, ni nylon) ; si possible, laissez la peau tatouée / piercée à l'air libre ; ne grattez pas votre tatouage / piercing et n'arrachez pas les croûtes ; ne vous exposez pas au soleil pendant la durée de la cicatrisation.

Le saviez-vous?
Le délai moyen de cicatrisation varie de 2 semaines (pour un tatouage) à 9 semaines (pour un piercing de l'oreille), parfois jusqu' à 9 mois (pour un piercing du nombril).

Les soins à apporter dans les jours et les semaines qui suivent sont très importants. Demandez à l'infirmerie du désinfectant pour la plaie. Avant d'effectuer les soins, lavez-vous toujours les mains au savon et à l'eau.

Tatouage :

- nettoyez la plaie avec une solution antiseptique (désinfectant) ;
- appliquez ensuite une crème cicatrisante et posez un pansement ;
- 2 à 6 heures après, enlevez le pansement et nettoyez, sans frotter, le tatouage à l'eau tiède et au savon antiseptique. Sur peau sèche, appliquez à nouveau la crème cicatrisante et remettez le pansement pour 12 heures maximum ;
- après quoi, enlevez le pansement (n'en remettez un que si vous êtes exposé à des travaux salissants) ;
- pendant 10 à 15 jours, appliquez la crème 2 à 4 fois par jour en couche fine, de façon à ce que le tatouage ne soit jamais « sec ».

Piercing :

- tant que la cicatrisation n'est pas complète, une désinfection soigneuse est nécessaire au moins une fois par jour ;
- utilisez une crème désinfectante et appliquez-la avec un coton tige ;

- tournez la boucle chaque jour pour évacuer les impuretés. Faites-le sous la douche ou sous l'eau courante : de cette façon, vous êtes assuré d'avoir les mains propres.

Pour nettoyer la plaie, vous pouvez aussi baigner la zone « piercée » dans de l'eau chaude propre : prenez un bol ou un godet que vous remplissez d'eau chaude, penchez la zone piercée au-dessus du bol. Une fois que les bords du bol collent à la peau (l'eau ne peut plus passer), redressez-vous de manière à ce que le piercing baigne dans l'eau.
A faire tous les jours, pendant un mois, le soir.

Contre-indications :

Abstenez-vous de vous faire tatouer ou piercer si :

- vous prenez des médicaments à base de cortisone ou certains anti-inflammatoires non stéroïdiens ;
- vous souffrez de maladie chronique de la peau (ex.: eczéma) ;
- vous êtes allergique ;
- vous êtes porteur d'une hépatite ou séropositif pour le sida (risque de transmettre le virus aux autres) ;
- vous êtes diabétique ou cancéreux.

Tuberculose : une toux peut en cacher une autre

La tuberculose est une maladie contagieuse. Elle est dangereuse si elle n'est pas soignée, parfois même mortelle.

La tuberculose est causée par le bacille de Koch ou BK, un microbe qui s'attaque à différentes parties du corps (surtout les poumons, mais aussi les os, les reins, les articulations, les méninges, ...).

Dans la plupart des cas, les BK vont être éliminés par l'organisme. Mais il peut arriver qu'ils restent dans l'organisme :

- soit à l'état « dormant » : vous ne vous sentez pas malade et vous n'êtes pas contagieux ;
- soit à l'état « actif » : les BK se « réveillent » et provoquent une tuberculose, cette maladie contagieuse qui atteint généralement le poumon.

Quels sont les signes ?

- Une toux qui persiste plus de 3 semaines ;
- des transpirations nocturnes ;
- une fatigue anormale ;
- une perte de poids en s'alimentant normalement ;
- des crachats avec des traces de sang.

En présence d'un ou de plusieurs de ces signes, consultez le médecin de la prison le plus rapidement possible. Pas de panique : il peut s'agir d'un « gros rhume » ou d'une bronchite ... mais mieux vaut en être certain.

Comment s'attrape la tuberculose ?

En ayant des contacts étroits et fréquents avec une personne atteinte de tuberculose.

NB : chez le malade, le microbe se trouve dans les éternuements, les postillons, la toux, les crachats, la salive.

Si vous êtes malade, pensez à prendre quelques précautions élémentaires :

- évitez d'échanger cigarettes, joints, burettes, brosses à dents, bouteilles, verres avec vos co-détenus ;
- mettez la main devant la bouche lorsque vous toussez ;
- crachez dans un mouchoir.

Le saviez-vous ?
La tuberculose ne s'attrape pas par simple contact avec des objets, livres, linge, ...

Comment savoir si vous avez attrapé le microbe de la tuberculose ?

En général, en prison, on fait une radiographie du thorax.

Comment se soigner ?

Si vous êtes considéré comme contagieux :

- vous serez transféré dans un centre médical pénitentiaire (à Bruges ou à Saint-Gilles) ;
- vous devrez porter un masque.

Le traitement se compose d'antibiotiques à prendre pendant au moins 6 mois.

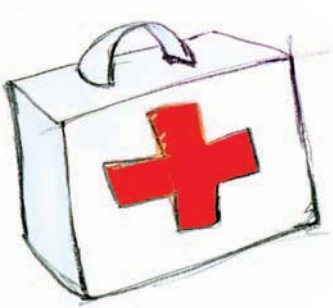
Pour être efficaces, les traitements à base d'antibiotiques doivent être suivis correctement et jusqu'au bout.

Si l'on interrompt le traitement, le microbe risque de devenir « résistant » et de rendre le traitement inefficace.

Après quelques semaines de traitement, vous ne serez plus contagieux et vous vous sentirez mieux, mais il est essentiel que vous poursuiviez le traitement jusqu'au bout !

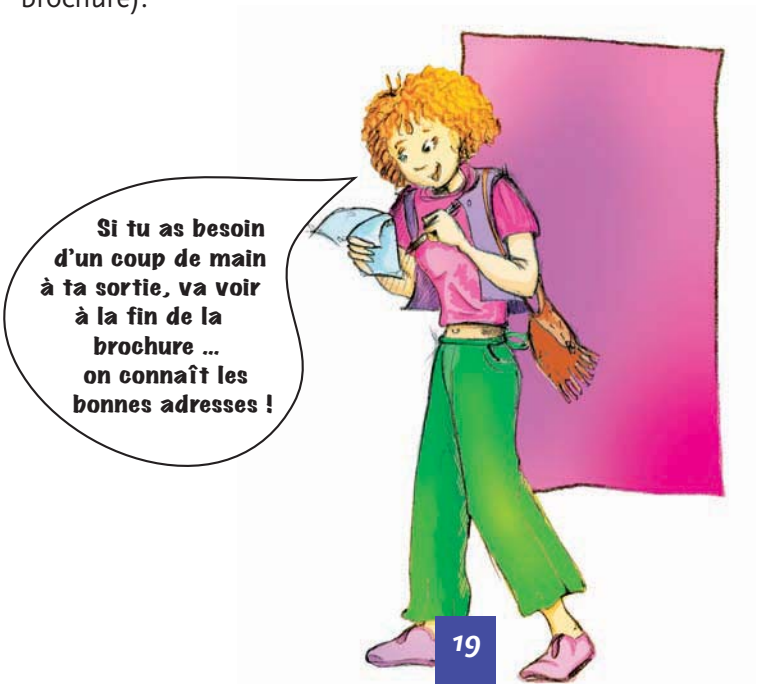
Le saviez-vous ?
Abstenez-vous de boire de l'alcool pour ne pas surcharger le foie, déjà sollicité par les antibiotiques.

En cas de sortie et de congé pénitentiaire



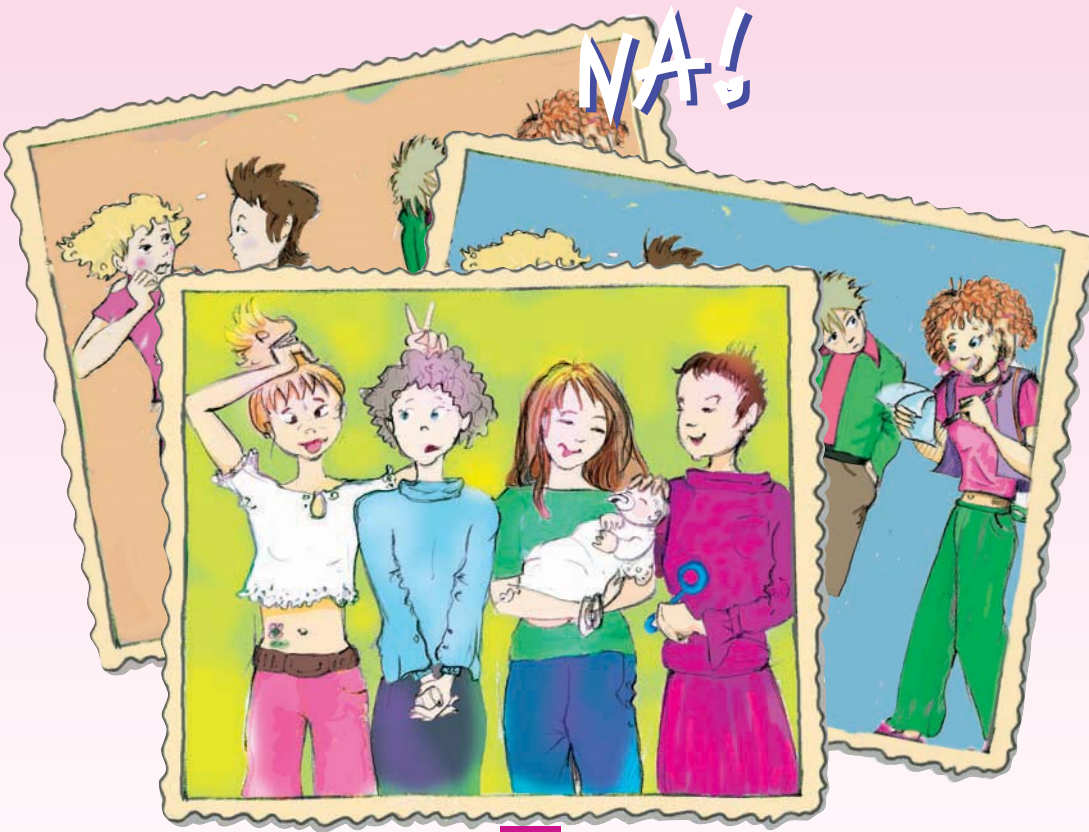
Dans certaines prisons, vous pourrez demander une réserve de médicaments au service médical.
Cette réserve de médicaments vous permettra de ne pas interrompre votre traitement. Mais ce n'est pas le cas dans toutes les prisons.

A l'extérieur de la prison, vous pouvez vous adresser à la FARES (Fondation pour les Affections Respiratoires) : elle pourra vous aider à effectuer les démarches nécessaires (Mutuelle, CPAS, ...) et prendre en charge gratuitement le traitement et le suivi de votre maladie (voir adresse en fin de brochure).



Les femmes et les enfants d'abord

La prison est un milieu souvent masculin, pas toujours adapté aux préoccupations des femmes et des mères en particulier. Voici quelques infos spécifiquement destinées aux femmes.



Examens gynécologiques

Dans les prisons où il y a des femmes, il y a des consultations pratiquées par un gynécologue. Si vous le souhaitez, vous avez le droit de faire appel à un gynécologue «extérieur» à la prison, mais à vos frais. Il est cependant nécessaire que votre gynécologue se mette en contact avec le médecin de la prison.
Un traitement prescrit par un médecin/gynéco extérieur est toujours soumis à l'autorisation du médecin de la prison.

Contraception

En prison, il est possible d'avoir accès à des moyens de contraception (la pilule ou le stérilet, par exemple).
Si vous le souhaitez, adressez-vous au médecin attaché au service médical de la prison, ou à votre médecin traitant.

Dans certaines prisons, des préservatifs sont en libre accès à l'infirmerie ainsi qu'à d'autres endroits (cela change d'un établissement à l'autre, renseignez-vous ...).
Certaines drogues (notamment l'héroïne) perturbent le cycle menstruel, mais aucune n'a d'effet contraceptif. Utilisez donc un contraceptif si vous avez des relations sexuelles.
En cas de grossesse non désirée, vous pouvez demander une interruption de grossesse (avortement). Elle sera faite dans un centre proche de la prison.

Baby on board

Suivi de grossesse

Si vous êtes enceinte, durant les 7 premiers mois, vous serez suivie par le médecin de la prison. Dans la plupart des cas, les échographies sont faites dans un hôpital proche de la prison.
À partir du 8ème mois de grossesse, vous serez transférée à la prison de Bruges, qui dispose d'une section spéciale « mère-enfant ». C'est là que vous accoucherez.

En cas d'« urgence », c'est-à-dire si on n'a pas le temps de vous transférer à Bruges, vous accoucherez dans un hôpital proche de la prison où vous êtes incarcérée.

Le saviez-vous ?
En prison, les futures mamans peuvent bénéficier d'un régime alimentaire particulier (+ de fruits, + de laitages, etc.), ainsi que de vitamines. Renseignez-vous.

Grossesse et drogues

La consommation régulière de drogues est une source de risques pour la santé de la future maman et/ou de son bébé, ainsi que pour le bon déroulement de la grossesse. Par exemple, le manque peut affecter aussi bien la maman que son bébé et entraîner des risques de fausse couche ou d'accouchement prématuré, ...

Parlez-en au gynécologue qui vous suit.

Grossesse et méthadone

Enceinte, vous pouvez poursuivre votre traitement et même commencer un traitement de substitution en prison.

Le saviez-vous?
Un traitement de substitution à la méthadone est beaucoup moins risqué pour la santé de la maman et de son bébé qu'une consommation d'héroïne.

Si vous étiez sous traitement de substitution et enceinte avant d'être incarcérée, il faut le signaler rapidement au médecin de la prison afin que votre traitement ne soit pas interrompu à votre entrée en prison (risques importants pour le bébé en cas d'interruption du traitement). Votre médecin doit rapidement se mettre en contact avec le médecin de la prison afin d'assurer la continuité du traitement.

Pour gagner du temps, toute personne en traitement devrait posséder sur elle une attestation récente de son médecin certifiant qu'elle suit un traitement de substitution.
Si vous n'avez pas ce papier à votre arrivée en prison, il faut donner au médecin de la prison les coordonnées du médecin traitant qui fera parvenir une attestation de suivi et de grossesse (voir modèle de lettre p. 58).

Alcool et cigarettes

La fumée de cigarette est nuisible pour le bébé. Faites le maximum pour arrêter de fumer avant votre grossesse. Si vous n'y parvenez pas, réduisez votre consommation pendant les neuf mois de grossesse. Après la naissance de votre enfant, ne fumez pas en sa présence (risque accru de mort subite du nourrisson).

L'alcool passe dans le placenta et dans le lait maternel. Pendant la grossesse, «un verre, ça va. Trois verres, bonjour les dégâts!» Abstenez-vous d'alcool ou diminuez fortement votre consommation (pas plus d'un verre par jour!), afin que l'enfant ne souffre pas à la naissance du «syndrome foeto-alcoolique» (retard mental irréversible et malformations).

Enfants admis

Spécial maman

Si vous avez accouché en étant incarcérée, l'enfant peut séjourner en prison avec vous **jusqu'à l'âge de deux ans.** Dans les prisons qui disposent d'une section «mère-enfant», une infrastructure spéciale est prévue pour l'accueillir : crèche, suivi pédiatrique, promenades «à l'extérieur» encadrées par un service spécialisé, etc.

Visite de vos enfants

Les mineurs n'ont pas le droit de pénétrer seuls à l'intérieur de la prison. Les visites d'enfants à leur parent doivent toujours être organisées par un adulte, «extérieur» à la prison, qui se charge de conduire et d'accompagner les enfants.

Souvent, ce sont les personnes qui ont la garde des enfants qui se chargent d'organiser les visites (l'autre parent, grands-parents, familles d'accueil, homes, etc.). **Il est donc important d'entretenir de bonnes relations avec ces personnes, puisque c'est d'elles que dépendent les visites des enfants.** Si vos relations avec ces personnes sont tendues ou difficiles, le mieux est de **faire appel à une équipe de travailleurs sociaux,** qui peut se charger de vous aider à recevoir la visite de votre enfant (voir adresses en fin de brochure).

Drogues derrière les barreaux

Le sevrage - Le manque

Si vous êtes usager de drogues, le manque sera l'un des principaux problèmes que vous aurez à affronter en arrivant en prison. La durée et les symptômes du sevrage physique dépendent de la nature du produit (héroïne : entre 10 et 15 jours). Vous ressentirez probablement longtemps le besoin du produit ainsi que des difficultés de sommeil.

Vous pouvez demander à voir le médecin afin qu'il vous donne des médicaments adaptés à votre situation. Mais très vite les doses de médicaments que vous recevrez diminueront.

Les benzodiazépines (Rohypnol®, Valium®, Xanax®, Témesta®, Lexotan®, ...) : vous aident à tenir le coup, mais elles peuvent entraîner rapidement une grande dépendance, des problèmes de mémoire, une baisse d'énergie, des insomnies, des tremblements, ...

Un sevrage brutal de benzos peut aussi provoquer des effets secondaires tels que crises d'épilepsie, hallucinations, angoisses, cauchemars, ...
Parlez-en au médecin.

Le saviez-vous?
L'héroïne a tendance à masquer les infections.
Lorsqu'on arrête de consommer,
les signes liés à ces infections réapparaissent
(par ex : douleurs aux dents, toux, etc.).
Si c'est votre cas, demandez à voir
le médecin ou le dentiste,
qui vous prescrira le traitement nécessaire.

Certaines choses peuvent vous soulager :

- prendre plusieurs douches par jour (avec l'autorisation du médecin),
- vous masser ou vous faire masser par un co-détenu,
- vous coller au radiateur.

En règle générale, tout ce qui peut vous détendre sera le bienvenu.

Si vous avez envie de parler de votre consommation ou d'autre chose à quelqu'un de l'extérieur, n'hésitez pas à contacter une des associations qui se rendent en prison (voir brochure «A qui s'adresser?» de l'association CAP-ITI).

Voici quelques conseils, si vous souhaitez profiter de votre incarcération pour arrêter les drogues :

- essayez de pratiquer un maximum d'activités : travaillez, faites du sport, participez à des groupes, allez au préau, bougez-vous ;
- ne fréquentez pas les gens qui consomment.

Ces conseils valent aussi pour votre sortie de prison : exercez une activité, même bénévole, et oubliez vos anciennes relations en lien avec la drogue.

Prendre de la drogue en prison

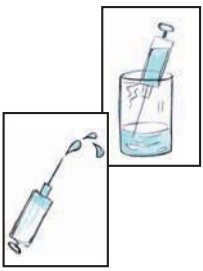
Si vous continuez à consommer en prison, essayez de limiter les risques !

- Parmi les modes de consommation, l'injection est le plus risqué. Préférez la fumette ou le sniff.
- L'héroïne qu'on trouve en prison est parfois plus concentrée que celle vendue en rue : testez-en d'abord une petite quantité pour éviter l'overdose.
- Ne vous injectez pas quand vous êtes seul. Vous pourriez avoir besoin d'aide.
- Limitez les risques d'abcès ou d'infection en prenant quelques précautions : lavez-vous les mains et, si possible, désinfectez le point d'injection avant le shoot.
- Le partage du matériel d'injection (seringue, coton, filtre, eau, solvant) entraîne des risques importants tels que la transmission des virus du sida ou des hépatites B et C (maladies qui peuvent être mortelles).

L'usage de drogues en prison est interdit.
Rappelez-vous qu'en cas de flagrant délit vous risquez le cachot, des poursuites judiciaires et la suppression de vos visites et congés.

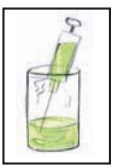
Nettoyage mode d'emploi

Si, malgré tout, vous décidez d'injecter, procurez-vous de l'eau de Javel concentrée à l'infirmerie (la moins diluée possible, la plus pure) et nettoyez la seringue avant de l'employer. Attention : l'eau de Javel sous forme de pastille ne contient généralement pas une quantité suffisante de Javel pour désinfecter correctement votre matériel.
Protégez vos mains de la Javel (sachet plastique...).



- Remplissez entièrement la seringue d'eau froide et propre en aspirant l'eau par l'aiguille.
- Videz ensuite la seringue en appuyant sur le piston.

Pratiquez ces opérations 2 fois.



- Remplissez ensuite la seringue d'eau de javel en l'aspirant par l'aiguille. Laissez un peu d'air dans la seringue et secouez-la énergiquement pendant 30 secondes, puis videz-la.
  Pratiquez cette opération 2 fois.

- Pour finir, rincez deux fois avec de l'eau froide et propre.

Nettoyer votre matériel (d'injection de drogues, de tatouage et de piercing) à l'eau de javel ne vous protégera pas des hépatites, car leurs virus sont beaucoup plus coriaces !

Attention à l'overdose

L'overdose est trop souvent synonyme de mort. Quelques trucs simples permettent de l'éviter.

- Evitez les mélanges. Si vous avez consommé de l'héroïne en journée, ne prenez surtout pas de tranquillisants le soir. Refusez-les.
- Tenez compte du fait que vous consommez moins souvent. Votre corps est donc moins habitué. Commencez toujours par une faible dose.
- Tenez compte de votre état physique et réduisez les doses si vous avez des difficultés respiratoires (asthme, bronchite, ...).
- Ne vous injectez pas quand vous êtes seul(e) : vous pourriez avoir besoin d'aide.
- Ne prenez pas la méthadone prescrite pour quelqu'un d'autre. Le dosage peut être très différent !

Les signes d'une overdose

Héroïne ou méthadone : sommeil profond, teint pâle, lèvres bleues, respiration lente ou très faible, pupilles en tête d'épingle.
Cocaïne, crack, speed : anxiété, maux de tête, respiration haletante, forte transpiration, pupilles dilatées, perte de connaissance.

Si quelqu'un présente des signes d'overdose, prévenez immédiatement le personnel : la vie de cette personne est en danger. Informez le service médical de ce qu'elle a consommé (quoi, quand et en quelle quantité).

Que faire en cas d'overdose ?

Appeler au secours, ce n'est pas dénoncer : c'est exercer son devoir d'assistance à personne en danger. Pensez-y.
Ne pas donner de médicaments, ni à boire, ni à manger.
Ne rien injecter (pas même de l'eau salée). Ne pas faire vomir.

En attendant les secours

Stimulez la personne, empêchez-la de s'endormir, parlez-lui, aspergez-la d'eau froide, desserrez ses vêtements, essayez de la faire marcher, aérez la pièce. Rappelez-lui de respirer (inspirer, expirer).

Si elle ne réagit pas, couchez-la sur le côté pour éviter qu'elle ne s'étouffe. Surveillez sa respiration.

Si la personne est déjà inconsciente, placez le corps dans la position indiquée ci-dessous.

Méthadone : ce qu'il faut savoir

La méthadone est utilisée comme produit de substitution dans le traitement des dépendances aux opiacés (héroïne, ...).

Dans certaines prisons, il est possible de continuer un traitement à la méthadone, à condition que :

- votre traitement ait été entamé avant d'entrer en prison ;
- il y ait un accord entre votre médecin traitant et le médecin de la prison ;
- vous soyez séropositif pour le VIH et/ou pour les hépatites.

Pour gagner du temps, toute personne en traitement devrait posséder sur elle une attestation récente de son médecin certifiant qu'elle suit un traitement de substitution. Si vous n'avez pas ce papier à votre arrivée en prison, donnez au médecin de la prison les coordonnées du médecin traitant qui fera parvenir une attestation de suivi (voir modèle p. 58).

Dans certaines prisons, le traitement se poursuivra dès le jour de votre arrivée ; dans d'autres, cela prendra 2 ou 3 jours.

Même si cela reste difficile, commencer un traitement de substitution en prison vaut la peine d'être essayé.
En principe, seul(e)s les femmes enceintes, les détenus de «courte durée» et les personnes séropositives (sida, hépatites) peuvent entamer un traitement en prison. Même si ce n'est pas votre cas, parlez-en au médecin.

Dosage

En pratique, le dosage est dégressif pour les «longues peines» (il diminue progressivement jusqu'au sevrage complet).

Le saviez-vous ?
Le bon dosage est celui qui permet au patient de vivre sans symptômes de sevrage et sans effets de surdosage (somnolence, ...).
La méthadone peut être, sans risques, prescrite pendant des années ou à vie.

Overdose

Un dosage adapté à un patient ne conviendra pas à un autre.
La méthadone peut provoquer une overdose mortelle si vous n'y êtes pas habitué ou si vous avalez une dose qui ne vous est pas destinée. Une overdose de méthadone survient plus lentement mais peut durer plus longtemps. Une surveillance de plus de 24h est donc nécessaire.

Dépendance et sevrage

La méthadone entraîne une dépendance. Les signes du manque apparaissent ± 24 à 72 heures après l'arrêt du traitement : mal de dos, crampes, chaud/froid, insomnie ... Les sensations liées au manque de méthadone sont plus difficiles à supporter que celles liées au manque d'héroïne. Le sevrage dure également plus longtemps.

TRUC
Pour te soulager, demande à prendre plusieurs douches par jour (avec l'autorisation du médecin), fais-toi faire des massages, colle-toi au radiateur.
En règle générale, tout ce qui peut te détendre t'aidera à passer le cap.
Courage !

Travail, activités

Une seule dose par jour procure un état d'équilibre de 24 heures au moins. Cela permet de retrouver un rythme de vie régulier et de s'adonner à des activités : sport, travail, études. Dans certaines prisons, si vous êtes sous méthadone, on vous autorisera à travailler. Dans d'autres, vous ne pourrez pas travailler. Renseignez-vous sur place.

Hépatites : attention, coriaces !

Qu'est-ce qu'une hépatite ?

Une hépatite est une inflammation du foie.

Les hépatites sont causées :

- soit par des virus (principalement A, B et C) ;
- soit par des substances toxiques (alcool, Sassi, solvants, etc.) ;

A quels signes peut-on savoir qu'on a une hépatite ?

- Vous vous sentez très fatigué ;
- vos urines sont foncées, vos selles blanchâtres ;
- vous perdez l'appétit ;
- vous avez souvent des nausées et/ou des vomissements ;
- vous avez une jaunisse ...

En présence de ces signes, demandez à voir le médecin car il pourrait s'agir d'une hépatite.

Bien souvent, il arrive que le malade ne présente aucun signe. On dit qu'il est «asymptomatique». C'est une situation courante pour l'hépatite C. On peut donc être porteur sans le savoir... et la transmettre !
Pourtant, elle est dangereuse pour votre santé !

Le saviez-vous ?
L'hépatite B et surtout la C peuvent devenir chroniques (elles persistent et durent). Si on ne soigne pas une hépatite chronique, elle peut entraîner, au bout d'une vingtaine d'années, une cirrhose du foie, voire un cancer.

Comment attrape-t-on une hépatite ?

Les hépatites A et E s'attrapent en avalant de l'eau et/ou des aliments souillés par de la salive ou par les excréments d'une personne contaminée.

Les hépatites B, C et D s'attrapent principalement par voie sanguine, sexuelle et de la mère à l'enfant pendant la grossesse.

Par le sang

- **en cas d'usage de drogues par injection,** lors du partage de la seringue, de l'aiguille, de la cuillère, du coton, du filtre ou du garrot (chaque élément peut être contaminant !) ;
- **lors des tatouages et piercings,** si le matériel n'est pas stérile (attention à l'aiguille, mais aussi à la réserve de couleur) ;
- **lors du partage du nécessaire de toilette :** du sang peut se trouver sur les rasoirs, brosses à dents, ciseaux à ongles, etc. ;
- **en cas de partage du matériel de sniff** (pailles ou billets).

Par le sexe

- **au cours de rapports sexuels non protégés,** c'est-à-dire sans préservatif (surtout hépatite B).

De la mère à l'enfant, au cours de la grossesse

- c'est fréquent pour l'hépatite B, nettement plus rare pour l'hépatite C.

Comment s'en protéger?

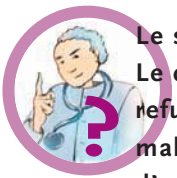
- En cas d'injection, utilisez une seringue neuve à chaque injection ou ayez votre seringue personnelle que vous ne prêtez à personne. Le nettoyage du matériel à l'eau de Javel ne suffit pas à éliminer le virus des hépatites. Ne partagez ni le coton, ni l'eau, ni la cuillère.
- En cas de sniff, ne partagez pas la paille ou le billet !
- Ne partagez pas vos brosses à dents, coupe-ongles et rasoirs.
- **En règle générale, ne partagez pas ce que vous mettez en bouche** (verres, couverts, etc.) afin d'éviter les risques de transmission des hépatites A et E.
- Ne faites ni tatouage ni piercing en prison. Attendez plutôt un congé pénitentiaire pour aller chez un professionnel.
- En cas de rapports sexuels, **utilisez une capote.** Dans certaines prisons, on en trouve en accès libre à l'infirmerie et/ou à la cantine.
- Si vous êtes enceinte et avez une hépatite B, il est impératif pour la santé de votre enfant de le faire vacciner à la naissance.
- Si vous avez des comportements à risque (voir page 38) ou si une personne de votre entourage a une hépatite B, le mieux est de vous faire vacciner.

Les hépatites B et C ne se transmettent pas en se donnant la main ou en utilisant les toilettes.

Le dépistage

Pas de nouvelles = bonnes nouvelles !
Si vous présentez les symptômes d'une hépatite et/ou avez eu un comportement à risque (voir page 38), faites une prise de sang.

Dans la majorité des cas, si vous n'avez pas eu de nouvelles 15 jours après la prise de sang, c'est que tout va bien.



Le saviez-vous ?
Le dépistage n'est pas obligatoire, vous pouvez donc le refuser. Cependant, il est important de savoir si l'on est malade. Cela permet de se faire suivre par un médecin, d'envisager un traitement et de protéger les autres.

Que faire si vous avez une hépatite ?

Première chose à faire : vous mettre en contact avec un médecin et vous faire suivre régulièrement. Cela permet de surveiller l'évolution de la maladie, et de décider s'il y a lieu de suivre un traitement (ce n'est pas toujours nécessaire ou possible).

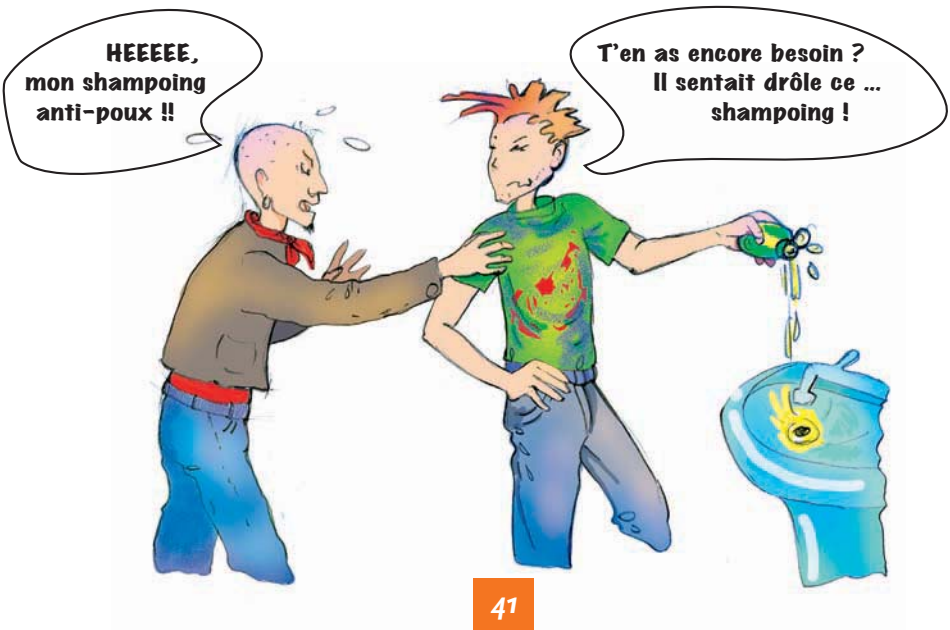
Il existe des médicaments qui combattent la maladie, même s'ils ne la font pas toujours disparaître : l'Interféron et la Ribavirine.

En théorie, il est possible de suivre un tel traitement en prison. Renseignez-vous auprès du médecin de la prison.

Quel que soit le stade de la maladie, même tardif, il n'est jamais trop tard pour traiter une hépatite C. A votre sortie de prison, pensez à faire une petite visite à votre médecin.

Pendant le traitement :

- Evitez de consommer des drogues et même certains médicaments en même temps que l'Interféron et la Ribavirine : leur combinaison est dangereuse pour la santé. Parlez-en au médecin, il est tenu au secret médical.
- Evitez d'injecter, cela aggrave la maladie. A la rigueur, mieux vaut fumer ou sniffer.
- Ne partagez pas votre matériel d'injection ou de sniff : protégez-vous, protégez les autres !
- Abstenez-vous d'avaler de l'alcool sous toutes ses formes (y compris boire de l'after-shave !), car cela aggrave fortement la maladie.



Existe-t-il des vaccins ?

Le vaccin est la meilleure protection contre l'hépatite B. La vaccination, pour être efficace, nécessite 3 doses (la 2ème dose 1 mois après la 1ère ; la 3ème 6 à 12 mois après la 2ème). Si vous êtes incarcéré pour 6 mois ou plus, vous pouvez demander le vaccin en prison. Il est gratuit. Si vous voulez le faire à l'extérieur, sachez que l'injection coûte cher.

Actuellement, il n'existe toujours pas de vaccin contre l'hépatite C.

Même si tu as l'hépatite C, fais-toi vacciner contre l'hépatite B ! Car avoir les deux virus en même temps aggrave l'état du foie.

Sida : parlons-en !

Qu'est-ce que c'est ?

Le sida (Syndrome de l'Immuno Déficience Acquise) est une maladie provoquée par le virus VIH (Virus de l'Immunodéficience Humaine). Lorsque le virus VIH pénètre dans le corps, il attaque le système de défense de notre organisme et l'affaiblit progressivement.

Le saviez-vous ?
Le système immunitaire protège notre corps contre des attaques extérieures (virus, bactéries, ...) pouvant entraîner des maladies. Il agit comme un bouclier.

Toute personne contaminée par le virus du sida est dite « séropositive ». Au début, la personne est en bonne santé, elle ne ressent rien mais peut déjà transmettre le virus à une autre personne.
On peut donc être séropositif sans le savoir et transmettre le virus.

Au fil des années, le virus se multiplie et affaiblit progressivement le système immunitaire. Lorsque le corps ne peut plus combattre efficacement les agressions extérieures, des infections ou des cancers se déclarent. C'est ce qu'on appelle le « stade sida ».

A l'heure actuelle, le sida ne se guérit pas encore, mais il se soigne. Il existe des médicaments efficaces qui empêchent le virus de se multiplier et ralentissent l'évolution de la maladie.

Comment se transmet le virus du sida ?

Pour que le virus du sida se transmette, il faut que du sang, du sperme ou des sécrétions sexuelles d'une personne infectée pénètrent dans l'organisme d'une autre personne.

Le sida se transmet par :

1) un contact sexuel

- Attention aux rapports sexuels avec pénétration vaginale et/ou anale. Ce sont les plus risqués.
- Il y a moins de risque en cas de fellation (contact bouche-pénis), sauf en cas de lésions ou quand il y a éjaculation dans la bouche du partenaire.
- Le risque est faible lors du cunnilingus (contact bouche-vagin). A éviter néanmoins pendant les règles ou en cas de lésions.

2) un contact sanguin

Le virus peut se transmettre lors de l'injection de drogues si le matériel d'injection a été utilisé par une personne contaminée ou en réutilisant le matériel de piercing ou de tatouage d'une personne contaminée.

3) de la mère à l'enfant au cours de la grossesse, l'accouchement, l'allaitement

Le saviez-vous?
Le sida ne se transmet pas en se donnant la main.
De même, vous ne courez aucun risque en utilisant la même planche de wc ou douche qu'une personne porteuse du VIH.

Comment se protéger ?

A l'heure actuelle, il n'existe toujours pas de vaccin contre le sida.

Lors de relations sexuelles, utilisez un préservatif. Un **lubrifiant à base d'eau** permet de diminuer le risque de rupture du préservatif et freine l'apparition d'irritations. Dans certaines prisons, on en trouve en accès libre à l'infirmerie et/ou à la cantine.

Le saviez-vous ?
Les lubrifiants gras (ex. : vaseline, beurre, crème solaire, ...) ne sont pas bons car ils fragilisent le préservatif et peuvent entraîner sa rupture.

On peut se faire caresser, masser, toucher et se masturber sans risque d'attraper le sida.

- **En cas d'usage de drogues, ne partagez pas votre matériel d'injection** (seringue, aiguille, filtre, coton, cuillère), ni de sniff (pailles, billets). Il est préférable d'utiliser une seringue neuve lors de chaque nouvelle injection, même si vous êtes séropositif (sida, hépatites). En effet, il est possible de se réinfecter avec sa seringue usagée. A défaut, n'utilisez que votre propre matériel et désinfectez-le ! (Voir page 30).

- **Ne partagez pas le nécessaire de toilette** qui pourrait être en contact avec du sang (rasoir ou brosse à dents, ...).

- **Essayez de désinfecter au mieux le matériel que vous utilisez pour les tatouages et piercings** (rincez à l'eau, trempez 5 minutes dans l'eau de Javel concentrée, rincez à nouveau à l'eau). Attention : l'eau de Javel sous forme de pastille ne contient généralement pas une quantité suffisante de Javel pour désinfecter correctement votre matériel. Protégez vos mains si vous utilisez de la Javel (sachet plastique...).

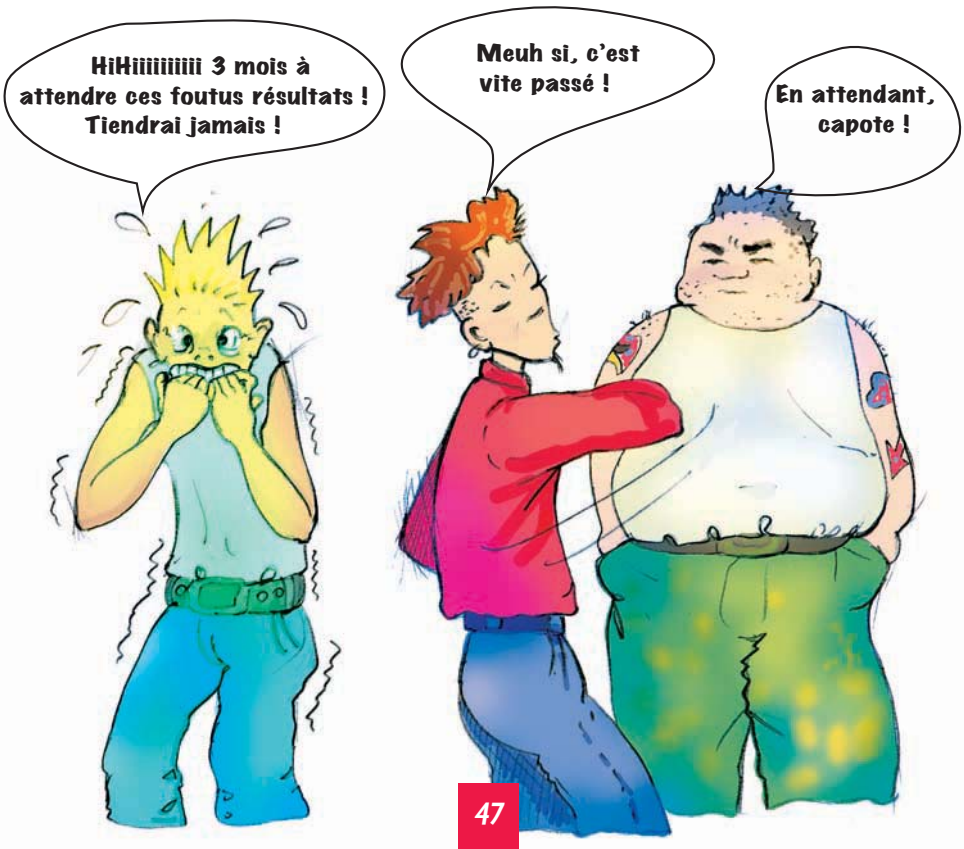
Comment savoir si vous êtes séropositif ?

Une simple prise de sang permet de le savoir. Le dépistage est un droit, pas une obligation.

Le saviez-vous?
Ce n'est que 3 mois après la prise de risque que le test de dépistage est valable à 100%.
Si vous avez pris un risque, faites une prise de sang minimum 3 mois après.

Dans la majorité des cas, « pas de nouvelles = bonnes nouvelles ». Si vous n'avez pas de nouvelles 15 jours après la prise de sang, c'est que tout va bien. Dans le cas contraire, vous serez appelé à l'infirmerie.

- Si vous êtes VIH négatif (= séronégatif), cela signifie que vous n'êtes pas porteur du virus.
- Si vous êtes VIH positif (= séropositif), cela signifie que vous êtes porteur du virus.



Comment ça se passe en prison pour les personnes séropositives ?

Si vous vous savez séropositif au moment de votre incarcération

- mettez-vous le plus tôt possible en contact avec le médecin de la prison ;
- demandez au médecin de la prison de se mettre en contact avec votre médecin traitant afin qu'il puisse faire le suivi de votre dossier ;
- **vous pourrez poursuivre votre traitement s'il est déjà commencé ;**
- vous avez le droit de faire appel à un spécialiste de l'extérieur (à vos frais) ;
- en principe, vous pouvez entamer un traitement de substitution à base de méthadone si vous êtes usager de drogues.

Si vous avez découvert votre séropositivité en prison

Vous avez le droit de bénéficier d'un examen médical complet, d'un traitement (si cela est nécessaire), d'une prise de sang tous les 6 mois et d'un soutien psychologique, si vous le souhaitez.

Renseignez-vous auprès du médecin de la prison.

Le moment pour débuter un traitement dépend de l'évolution de l'état de santé et de la quantité de virus présents.

Le saviez-vous ?
La combinaison du traitement (rétroviraux) et de certaines drogues peut être très dangereuse. Parlez-en au médecin, il est tenu au secret médical.

Comment se soigner ?

Si vous suivez un traitement, il est important de le suivre de manière rigoureuse : ne pas oublier de prendre les cachets, respecter les horaires de prises, etc.

Ces traitements peuvent entraîner des effets indésirables : nausées, pertes d'appétit, amaigrissement, vomissements, diarrhées ...

Parlez-en au médecin et tenez bon! Cela en vaut la peine. Courage !

Se sentir bien, ça commence dans la tête

Ce n'est facile pour personne de trouver son équilibre à l'intérieur de la prison.
Certaines personnes y parviennent en gardant un lien avec leur famille, en se faisant de nouveaux amis en prison, en travaillant, en parlant avec leur co-détenu, en participant à des activités (faire du sport, participer à un groupe de parole, reprendre des études, sortir au préau, écrire dans le petit journal de la prison, ...), etc.

Mais parfois, on n'y arrive pas : on ne se sent pas bien. Pas moyen d'en parler, ça ne sort pas. La famille manque, les amis aussi. On ressent de la colère, de la honte, du désespoir, des angoisses : « comment vais-je m'en sortir ? », « Quel est mon futur ? », ...
On se sent seul avec ses questions, on passe de mauvaises nuits, parfois on pense à la mort, on déprime, ...

Quand la souffrance prend trop de place, cela peut même prendre la forme d'une maladie. Personne n'est à l'abri d'une maladie mentale et c'est toujours un moment douloureux. Le reconnaître permet de ne pas rester seul et de chercher de l'aide.
N'hésitez pas à vous adresser aux professionnels qui sont là pour vous aider. Il y a moyen de faire appel à des associations extérieures.

Il n'y a pas de honte à reconnaître qu'on a besoin d'une aide quand la souffrance est insupportable.

Qui peut aider ? Comment ?

Parler à quelqu'un de ses difficultés permet souvent d'envisager les choses avec plus de recul, de calme. En s'adressant à quelqu'un qui entend et reconnaît ce qui nous arrive, on se sent moins seul.

Contacter un **service d'écoute téléphonique** peut être un premier pas. Ces services offrent une écoute discrète et attentive et peuvent aider à trouver des débuts de solutions :

- Télé-Accueil : n° d'appel **107 (24h/24 appel gratuit)**
- Centre de Prévention du suicide (Bruxelles) : **0800/32.123 (24h/24 appel gratuit)**

Des associations peuvent également venir en prison apporter une aide psychologique (voir adresses en fin de brochure).

Congés pénitentiaires et sortie : ça se prépare

Même si en prison «tout n'est pas rose», dehors non plus.

La sortie de prison et les congés pénitentiaires se passeront mieux si vous avez préparé ce moment.

Si vous hésitez sur les démarches à entreprendre, sachez que des associations se rendent en prison et peuvent vous aider avant et après votre sortie.

Comment obtenir la visite d'une association en prison ?

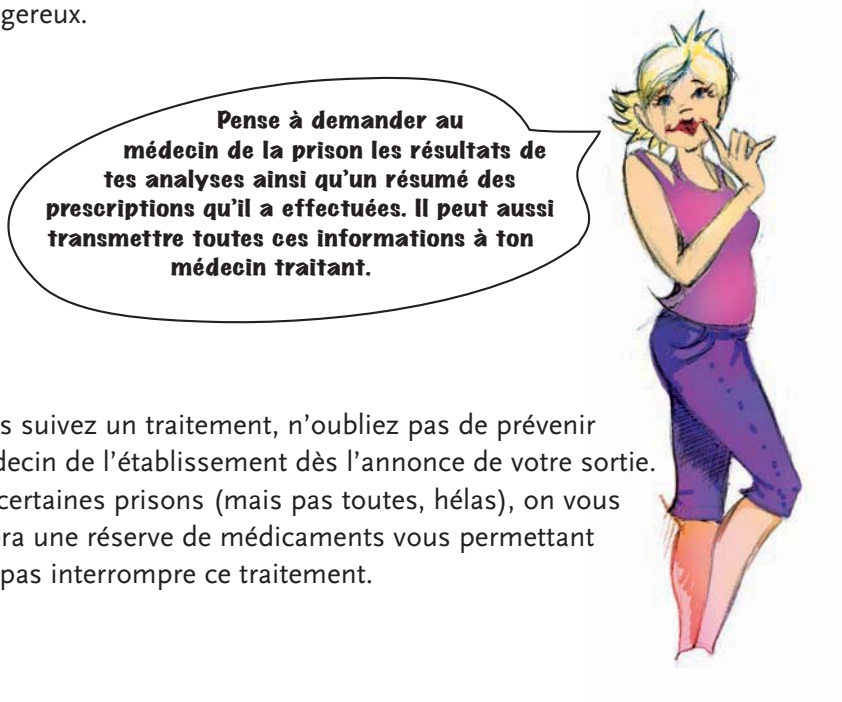
Certaines associations viennent visiter les détenu(e)s en prison et les aident sur le plan médical, psychologique, administratif, etc.
Pour les détenus usagers de drogues, l'association CAP-ITI a édité une brochure «A qui s'adresser?» reprenant toutes les coordonnées des associations qui aident les détenus usagers de drogues en et hors prison (voir coordonnées en fin de brochure).
Renseignez-vous auprès du service psycho-social.

Santé

La sortie est une bonne occasion de faire un bilan de santé complet.
Cela permet de repartir sur de bonnes bases.
Consultez rapidement un médecin lors de votre sortie.

Suivi de traitement en cours

Si vous êtes malade, continuez à suivre votre traitement lors de la sortie ou de vos congés ! C'est important pour son efficacité !
Si vous suivez un traitement de substitution, un traitement aux somnifères ou aux tranquillisants en prison, consultez un médecin le jour de votre sortie. Un sevrage brutal peut en effet être très difficile à vivre et dangereux.


Pense à demander au médecin de la prison les résultats de tes analyses ainsi qu'un résumé des prescriptions qu'il a effectuées. Il peut aussi transmettre toutes ces informations à ton médecin traitant.

Si vous suivez un traitement, n'oubliez pas de prévenir le médecin de l'établissement dès l'annonce de votre sortie. Dans certaines prisons (mais pas toutes, hélas), on vous donnera une réserve de médicaments vous permettant de ne pas interrompre ce traitement.

Mutuelle

Si vous étiez en ordre de mutuelle avant votre incarcération, vous ne perdez pas vos droits parce que vous avez été en prison.
A votre sortie, il suffit de **remettre une attestation de détention** à votre mutualité et tout sera en ordre.

Si vous n'aviez pas de mutuelle avant d'être incarcéré ou qu'elle n'était plus en ordre depuis des années, les démarches sont un peu plus longues : il vous faudra d'abord vous inscrire à une mutuelle et présenter une attestation de détention.

A votre sortie, n'oubliez pas de demander une attestation de détention au greffe pour vous mettre en ordre de mutuelle et de chômage.

Logement, travail, chômage, insertion

Faites appel aux associations qui aident les ex-détenus à trouver un hébergement, à faire les démarches vis-à-vis de la Commune, du C.P.A.S., etc. Demandez les infos au service psycho-social.

Drogues

Si vous reprenez de la drogue en sortant, gare à l'overdose ! Vous avez moins consommé en prison et votre corps n'est plus habitué aux mêmes quantités qu'avant. Mieux vaut commencer par une petite dose.

Le saviez-vous ?
Dans chaque région, il y a des comptoirs d'échange de seringues où l'on peut se procurer gratuitement du matériel stérile d'injection.

Ne partagez pas le matériel d'injection : ni la seringue, ni le coton, ni la cuillère, ni le filtre, ni l'eau. Utilisez du matériel neuf à chaque nouvelle injection. Ramenez vos seringues usagées au comptoir d'échange de seringues.

Si vous n'avez plus envie de consommer, évitez de fréquenter vos anciennes connaissances et trouvez-vous des activités, même non-rémunérées.

Sexualité

En cas de rapports sexuels, utilisez un préservatif accompagné d'un lubrifiant à base d'eau (disponibles en grandes surfaces, pharmacies, ou gratuitement dans un planning familial, un comptoir d'échange de seringues et une association d'accueil ou de traitement).

Le mot de la fin ...

A votre sortie, profitez de ce nouveau départ dans la vie.
Une page est tournée.
Bonne m... !

Mon hépatite est en voie de guérison.
Les enfants vont bien, merci !
J'ai opté pour un stérilet.
J'ai racheté un stock de brosses à dents.
J'ai finalement préféré me piercer chez un professionnel, lors d'une sortie !

Lettre au directeur de la prison

Recevoir la visite d'un médecin extérieur

Exemple de lettre au directeur de la prison

Lieu (ex.: Bruxelles), *le* (ici mettez la date)

A l'attention de Monsieur (ici mettez le nom du directeur)
Directeur de la prison de (mettez le nom de la prison)
(Ici mettez l'adresse de la prison)

Monsieur le Directeur,

Conformément à l'article 96, chapitre 11 du Règlement général des prisons, j'ai l'honneur de solliciter votre autorisation afin de recevoir la visite de mon médecin traitant, le Docteur (nom du médecin), *domicilié* (son adresse).

Dans l'attente d'une réponse favorable de votre part, je vous prie de recevoir, Monsieur le Directeur, l'expression de mes sentiments distingués.

(Votre nom)
(N° de votre cellule)
(Signature)

Papier à faire remplir par votre médecin si vous êtes déjà en traitement à la méthadone

Je soussigné(e), Docteur (son nom), *certifie que mon(ma) patient(e) M.* (votre nom), *né(e) le* (votre date de naissance) *à* (votre lieu de naissance) *et domicilié(e) à* (votre adresse), *suit, sous ma responsabilité, un traitement de substitution depuis le* (date de début de votre traitement).

Ce traitement comporte la prescription de (nom du produit ex : méthadone) *à raison de* (quantité de mg) *par jour et ne doit pas être interrompu.*

Vous pouvez me contacter au (n° de tel ou de GSM).

(Signature)
+ cachet

Lettre au directeur de la prison

Recevoir la visite d'une association (voir liste fin de brochure ou renseignez-vous au service psycho-social)

Exemple de lettre au directeur de la prison

Lieu (ex.: Bruxelles), *le* (ici mettez la date)

A l'attention de Monsieur (ici mettez le nom du directeur)
Directeur de la prison de (mettez le nom de la prison)
(Ici mettez l'adresse de la prison)

Monsieur le Directeur,

J'ai l'honneur de solliciter votre autorisation afin de recevoir la visite de l'association (mettez le nom de l'association) *dont les coordonnées sont* (mettez l'adresse de l'association).

Dans l'attente d'une réponse favorable de votre part, je vous prie de recevoir, Monsieur le Directeur, l'expression de mes sentiments distingués.

(Votre nom)
(N° de votre cellule)
(Signature)

QUIZ:

Testez vos connaissances

1. Si vous souhaitez la visite d'un médecin extérieur,

a) c'est gratuit.
b) c'est impossible.
c) c'est possible mais les frais seront à votre charge et vous devrez en faire la demande au Directeur de la prison.

2. En cas de problèmes parasitaires (poux, gales, champis, etc.), il faut traiter

a) uniquement la zone concernée.
b) la zone concernée ainsi que les draps, taies, couvertures et vêtements.
c) uniquement le matériel de toilette.

3. La tuberculose s'attrape par

a) les éternuements, les postillons, les crachats, la toux, la salive.
b) les livres, les objets, le courrier.
c) les draps, les taies, les couvertures.

4. Pour être efficace, un traitement à base d'antibiotiques doit être suivi

a) durant quelques semaines.
b) jusqu'au bout et sans interruption, même si on ne ressent plus de symptômes.
c) jusqu'à ce qu'on se sente guéri.

5. Si vous êtes enceinte en prison, vous pouvez bénéficier

a) de plus de fruits et laitages et d'un traitement de substitution à la méthadone si vous preniez de l'héroïne.
b) des services d'un gynécologue.
c) d'une sortie anticipée de prison.

6. En cas d'injection de drogues en prison, il est dangereux

a) d'être à deux en cellule.
b) de partager le matériel d'injection (seringues, coton, eau, ...) avec votre co-détenu.
c) de tester une petite quantité d'abord.

7. Nettoyer votre matériel d'injection ou de tatouage à l'eau de javel vous protégera :

a) du sida.
b) des hépatites B et C.
c) du sida et des hépatites B et C.
d) d'aucun.

8. En cas d'overdose, mieux vaut

a) prévenir le personnel et, en attendant les secours, tenter de stimuler la personne, de lui parler, de la faire marcher.
b) tenter de réanimer la personne et, si vous n'y arrivez pas, appeler les secours.
c) ne pas prévenir le personnel pour ne pas qu'on vous accuse de dénonciation.

9. Si vous suivez un traitement à la méthadone en prison,

a) vous pourrez travailler.
b) vous ne serez pas autorisé à travailler.
c) dans certaines prisons vous pourrez travailler, dans d'autres pas.

10. Pour éviter tout risque de transmission des hépatites et du sida, mieux vaut

a) utiliser un préservatif lors de chaque rapport sexuel.
b) partager le matériel d'injection ou de sniff en cas d'usage de drogues.
c) ne pas serrer la main ou utiliser les toilettes d'une personne infectée.

11. Coup de blues, idées noires, envies suicidaires ? Vous pouvez

a) demander à être seul en cellule.
b) parler à quelqu'un (votre co-détenu, un membre de votre famille, une association extérieure, ...)
c) vous lancez dans un maximum d'activités (sport, études, écrire, etc.).

Réponses correctes :

1. c) c'est possible, à vos frais et après acceptation par le Directeur de la prison.
2. b) la zone concernée ainsi que les draps, taies, couvertures et vêtements.
3. a) les éternuements, les postillons, les crachats, la toux, la salive.
4. b) jusqu'au bout et sans interruption, même si on ne ressent plus rien.
5. a) vous avez droit à plus de fruits et laitages et d'un traitement de substitution à la méthadone.
6. b) il est dangereux de partager le matériel d'injection.
7. a) du sida uniquement.
8. a) prévenir le personnel et, en attendant les secours, tenter de stimuler la personne.
9. c) ça dépend d'une prison à l'autre.
10. a) un préservatif lors de chaque rapport sexuel.
11. b) parler à quelqu'un, et c) se lancer dans un max d'activités !

Si vous avez entre 0 et 3 bonnes réponses : question connaissances, vous n'êtes pas au point! Relisez les chapitres concernés !

Si vous avez entre 4 et 6 bonnes réponses : Niveau débutant, peut mieux faire !

Si vous avez entre 6 et 8 bonnes réponses : Médaille d'argent ! Relisez régulièrement la brochure pour rester informé.

Si vous avez entre 9 et 11 bonnes réponses : Vous êtes un champion, car vous savez comment éviter de courir des risques inutiles et d'en faire courir aux autres. Bravo !

A qui s'adresser ?

Dans certaines prisons, il existe des détenus ou du personnel social référents dans le domaine de la prévention du sida et des hépatites. Ces personnes sont signalées dans le Journal du détenu ou affichées aux valves.

Information, orientation, consult. psycho-sociales :
INFOR-DROGUES
rue du Marteau, 19, 1000 Bruxelles
tél. 02/227 52 52 (24/24h)

Ecoute, accueil et aide pour personnes malades du sida ou séropositives
AIDE INFO SIDA
Rue Duquesnoy 45, 1000 Bruxelles
tél. 0800/20 120 (de 18 à 21h en semaine)

Aide aux personnes en état de crise psychologique
TÉLÉ ACCUEIL
tél. 107 (24/24h)
gratuit et anonyme

Prévention et traitement tuberculose et affections respiratoires
FARES
rue de la Concorde 56,
1050 Bruxelles
tél. 02/512 29 36

Relations entre enfants et parents détenus
RELAIS ENFANTS/PARENTS
Rue de Bordeaux 62a,
1060 Bruxelles
tél. 02/534 88 13

Alphabétisation, formation
ADEPPI
Rue de l'enseignement 91,
1000 Bruxelles
tél. 02/223 47 02

Quelques associations qui se rendent en prison :

à Lantin, Huy, Waremme

A.L.F.A.
rue Saint Denis 4, 4000 Liège
tél. 04/223 09 03

SERVICES D'INTERVENTIONS EN TOXICOMANIE
rue Rioul 22, 4500 Huy
tél. 085/21 67 89

CLEAN
rue Maghin 74, 4000 Liège
tél. 04/227 91 00

à Forest, St Gilles, Berkendael, Ittre

AMBULATOIRE DU SOLBOSCH
avenue Adolphe Buyl 110b,
1050 Bruxelles
tél. 02/648 50 18

CAP-ITI
avenue Albert 29, 1190 Bruxelles
tél. 02/538 47 90
S'adresse uniquement aux usagers de drogues (insertion, consultation psycho, suivi médical)

CENTRE MÉDICAL ENADEN
rue Saint Bernard 114,
1060 Bruxelles
tél. 02/534 63 73
réorientation, consultation psycho, toxicomanie, hébergement

I.N.B. ADDICTIONS
rue de Linthout 150, 1040 Bruxelles
tél. 02/737 85 60

ANTENNES DU PROJET LAMA
Rue Ransfort 16, 1000 Bruxelles
tél. 02/414 07 43
soutien psycho, aide sociale, assistance médicale

TRANSIT
rue Stéphenson 96, 1000 Bruxelles
tél. 02/215 89 90

OFFICE DE RÉADAPTATION SOCIALE DE BRUXELLES
bd. Anspach 41, 1000 Bruxelles
tél. 02/219 66 73-74
Aide Sociale

à Charleroi, Jamioulx, Mons

ARIA
rue grande 5/7, 7340 Colfontaine
tél. 065/67 70 12

ELLIPSE
rue du Houssu 99, 7141 Carnières
tél. 064/44 17 20-21

PRÉLUDE
rue de la Grande triperie 22,
7000 Mons
tél. 065/33 84 66
visites en prison : Mons et Tournai
écoute, info, orientation pour toxicomanes

TRANSITION
chaussée de Fleurus 216, 6060 Gilly
tél. 071/48 95 08/52

TREMPOLINE
Grand Rue 5, 6200 Châtelet
tél. 071/39 51 71

à Tournai

VIVRE LA PRISON
Service de Santé Mentale du Tournaisis
rue Beyaert 59bis, 7500 Tournai
tél. 069/22 05 13

SASD (Service d'Aide Sociale aux Détenus)
Rue de la Citadelle 135,
7500 Tournai
tél. 069/21 10 24 ou 069/89 03 10
Aide sociale et psychologique

à Andenne, Namur

PHÉNIX
Rue Basse Neuville 17, 5000 Namur
tél. 081/22 56 91
accueil, aide, accompagnement pédagogique, usages de drogues

SÉSAME
rue de Bruxelles 18, 5000 Namur
tél. 081/23 04 40

à Verviers

SERVICE DE PRÉVENTION DE LA VILLE DE VERVIERS
Rue des Alliés 19, 4800 Verviers
tél. 087/35 37 25
Visite sur demande. Info, prévention, accompagnement psychosocial en toxicomanie

à Nivelles et Ittre

A.S.J. LA TOULINE
Service d'Aide aux Détenus de Nivelles et Ittre
Rue Sainte-Anne2, 1400 Nivelles
tél. 067/22 03 08
Aide sociale et soutien psychologique

Plus d'infos dans la brochure « A qui s'adresser ? » éditée par l'Asbl CAP-ITI. Renseignez-vous au Service Psycho-Social de la prison

Remerciements

Cette brochure n'aurait pu être réalisée sans l'aide précieuse des associations CAP-ITI, Le Projet Lama, Le FARES, Le Service Education pour la Santé, l'Adépi.

Nous remercions les détenu(e)s et professionnels de la prison de Lantin qui nous ont apporté leurs avis pour cette 3ème édition.

Textes :
Isabelle Donner/Modus Vivendi asbl
Dominique Werbrouck/Centre Local de Promotion de la Santé de Bruxelles

Relecture :
P. Trefois/Question Santé asbl - R. Bosmans et J. Bogaert/CAP-ITI
M. Freyens/SES Huy - M. Wanlin/Le Fares - C. Moortgat/Projet Lama
Les équipes du CLPS de Bruxelles et de Modus Vivendi

Graphisme et illustrations :
Carine Simon/Question Santé asbl

Editeur responsable :
Fabienne Hariga - Modus Vivendi asbl - 67 avenue Emile de Béco
1050 Bruxelles - mai 2006
D/2006/8826/1

Vivre comporte des risques, libre ou en prison.
Et Vogue la Galère...

Cette brochure vous donne un maximum d'infos et de conseils pour vous aider à prendre soin de votre santé.

Elle tente de répondre à 1001 questions qui peuvent se poser au cours de la détention.

Comment se passe l'entrée en prison?
Un copain m'a proposé de me tatouer, quels sont les risques ?
Où puis-je me procurer des préservatifs ?
Puis-je continuer mon traitement de substitution à la méthadone ?
C'est quoi une hépatite ?
Je ne me sens pas bien, qui peut m'aider ?
J'ai envie de revoir mes enfants, que faire ?
Comment préparer les congés, la sortie ? Etc.

A lire sans attendre !

Cette brochure a été éditée avec le soutien
de la Communauté française de Belgique
et de la Commission communautaire française de Belgique.